

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Гусевский
Кичашев
детский сад
№ 104
«Соловушка»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»

Т.В. Солоднева Т.В. Солоднева

Примерное циклическое меню для организации питания детей, в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения г.о. Тольятти, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

РАЗРАБОТЧИКИ:

Зам. директора по производству

А.П. Замотин А.П. Замотин

Технолог *О.Г. Филатова* О.Г. Филатова

Технолог *Е.М. Семенова* Е.М. Семенова

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 15.12.2025г. по 19.12.2025



/ Солодков И. П.

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ
				Белок	Жиры	Угле- воды	Кал	A (мкг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	3095	3,47	6,00	15,49	120,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			91,78	5,69	46,90	0,42		
	14601	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,85	180,89	33,60	0,08	0,17	1,40	0,26			137,12	18,04	111,60	0,31		
3160314 Дели	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,59	16,00	0,04	0,14	1,17				106,30	12,60	81,00	0,12		
		Итого:	420	11,56	14,67	57,93	417,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31			297,20	36,33	239,10	0,85		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36		
	14760	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28			44,28	22,06	95,13	1,05		
	15935	Ежики мясные Вкусные	70	7,70	6,29	6,30	130,61					0,89						0,04		
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42			15,35	138,89	207,20	4,66		
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,90	9,76	3,75	0,00	0,00	0,03	0,03			3,94	0,54	3,35	0,02		
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72		
		Итого:	715	28,55	26,56	104,73	772,04	12,55	0,53	0,30	25,14	21,11			110,68	186,24	364,37	16,96		
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																				
УТК	13473	Десерт фруктовый (банан)	95	1,49	0,50	20,79	93,62		0,04	0,05	9,90	1,49	1,98		7,92	41,58	27,72	0,59		
	15935	Икра кабачковая (лососевая)	40	0,80	3,74	3,23	49,77													
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150	6,99	7,80	41,77	285,24	0,02	0,00	0,01		0,02			1,20		1,50	0,01		
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	0,04	36,38													
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90		
		Итого:	411	11,54	12,34	88,78	512,31	0,02	0,10	0,08	9,90	2,09	1,48	1,98	16,12	55,08	62,22	1,96		
		Итого:	1 826	51,78	53,64	268,53	1 770,77	97,43	0,76	0,71	37,65	23,50	1,49	1,98	424,00	279,65	666,69	13,24		
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14728	Батон с маслом	305	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			6,90	3,90	21,00	0,37		
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	8,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38		
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,90	188,61	193,78	0,06	0,37	0,37	2,32			85,28	13,17	170,78	1,84		
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00	0,00	0,10			2,83	1,41	1,82	0,26		
	12813	Чай с молоком	180	1,80	1,76	10,97	86,09	11,00	0,02	0,08	6,72				66,25	7,70	49,50	0,06		
		Итого:	395	14,72	19,65	47,68	426,46	224,78	0,13	0,49	4,09	2,71			172,66	33,38	252,68	26,94		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
4160304 Дели	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16		
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14069	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,82	13,14	21,56	0,37		
	15013	Суп с макаронными изделиями на кур. Бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,27	2,06			13,07	7,73	42,72	0,55		
3160314 Дели	13445	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	14,20	9,02	7,09	166,31	25,85	0,11	0,13	4,78	6,51	0,31	0,04	104,34	13,28	61,11	1,13		
	15392	Картофельные пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16			41,93	38,79	86,48	1,07		
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	0,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03			5,94	1,73	0,32	0,10		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72		
УТК	12848	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17		
		Итого:	680	26,04	22,42	69,96	585,77	53,21	0,43	0,35	37,42	10,66	0,31	0,04	196,61	75,43	238,39	5,11		
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																				
4160304	13047	Салат Витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85			17,45	7,86	13,25	0,50		
3160314 Дели	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,86	163,32		0,11	0,04		2,22			14,40		0,10	1,89		
4160311	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	6,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36		
3160314 Дели	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72		
4160311 Дели	12899	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,38	40,85	1,35		
		Итого:	495	17,15	25,07	84,58	676,31	11,74	0,25	0,13	13,81	19,10			64,40	36,67	97,84	4,66		
		Итого:	1 730	62,69	71,61	218,95	1 807,08	326,71	0,86	1,17	55,91	32,47	0,31	0,04	621,22	162,73	733,82	39,86		
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	3095	3,47	6,00	15,49	120,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			91,78	5,69	46,90	0,42		
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200	6,26	5,18	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21		
	14981	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43				134,88	23,00	112,10	0,58		
		Итого:	427	13,41	14,98	68,99	464,38	83,42	0,17	0,38	2,78	0,07			316,87	43,81	258,30	2,22		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
31604	15236	Витаминный суп С (пш.чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17			5,54	1,19	4,30	0,06		
	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	4,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30		
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	126,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09			42,51	23,46	74,40	1,21		
УТК	12826	Плов из говядины	307150	12,80	14,41	39,99	340,85		0,06	0,04	1,79	2,51			19,28	34,15	95,53	0,82		
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,18	94,18		0,01	0,01	43,06	0,19			6,06	9,70	7,13	0,31		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72		
		Итого:	665	23,42	24,23	80,26	720,70	8,08	0,27	0,18	64,99	13,85			110,65	84,87	228,44	4,98		
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	14332	Десерт фруктовый (банан)	90	1,50	0,50	21,00	94,50		0,04	0,05	10,00	0,40			6,00	42,00	28,00	0,60		
	14730	Салат из моркови с яблоками и сахаром	60	0,65	0,11	5,37	25,13		0,03	0,02	3,95	0,21			14,89	8,63	26,62	0,69		
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100	9,06	4,84	21,25	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06			9,41	2,77	21,44	2,78		
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
	13651	Вафли в асе 18 г.	18	1,20	3,72	11,16	35,74													
		Итого:	498	12,37	16,78	88,81	387,67	25,08	0,08	0,13	13,95	1,67			32,30	63,41	76,67	4,97		
		Итого:	1 730	49,25	58,08	235,26	1 622,13	116,42	0,53	0,70	87,12	17,59			466,42	132,68	554,81	11,28		
Четверг																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	3095	3,47	6,00	15,49	120,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			91,78	5,69	46,90	0,42		
3160314 Дели	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	16,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07			173,29	32,91	163,97	0,58		
	12813	Чай с молоком	180	1,80	1,76	10,97	85,09	11,00	0,02	0,08	6,72				66,25	7,70	49,50	0,06		
		Итого:	420	10,98	14,22	45,30	353,08	80,26	0,18	0,33	2,67	0,12			231,32	46,40	259,97	1,04		
Зав																				